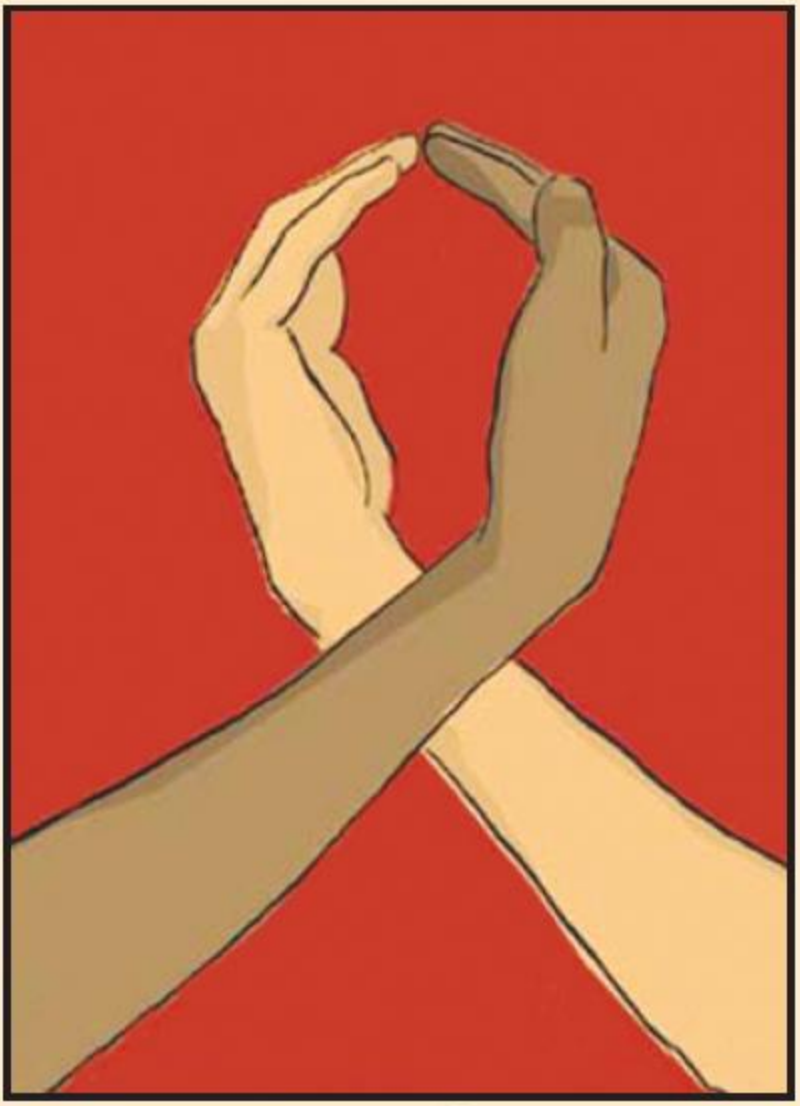

# نوجوان نسل کے نام
# سلامتی کا پیغام

# نوجوان نسل کے نام سلامتی کا پیغام

2008ء کے دوران (20) بیس لاکھ افراد ایڈز کے باعث موت کا شکار ہوئے۔ تازہ اعداد و شمار کے مطابق اِس وقت دُنیا میں 3 کروڑ 34 لاکھ (33.4 ملین) افراد ایڈز کے مرض یا انفیکشن سے متاثر ہیں۔ ایڈز سے متاثر اور موت کا شکار ہونے والوں کی اکثریت نوجوان عمر کے افراد پر مشتمل ہے۔ 1980ء سے قبل اِس مہلک وباء کا وجود نہیں تھا۔ آج ہر روز 7400 نئے افراد اِس انفیکشن کا شکار ہو رہے ہیں اور ہر روز 5480 ایڈز کے مریض موت کی نیند ہو جاتے ہیں، چونکہ نوجوانوں کے اِس انفیکشن سے متاثر ہونے کے خدشات زیادہ ہیں اِس لیے طلبہ اور اساتذہ کا ایڈز کے بارے میں جاننا اور احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

نوجوان کسی بھی ملک کا قیمتی اثاثہ اور مستقبل ہوتے ہیں اِس لیے اُن کی جسمانی و ذہنی صلاحیتوں کی نشو ونما قوم، معاشرے اور خاندان سب کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اگر زندگی کے ادوار کے حوالے سے بات کریں تو بچپن معصومیت کا وہ زمانہ ہوتا ہے جب جسم کی نشو ونما تیزی سے ہو رہی ہوتی ہے اور ذہن دوسروں کی راہنمائی میں ترقی کی منازل طے کر رہا ہوتا ہے۔ گھر میں بہن بھائی، ماں باپ اور دیگر رشتے دار مختلف حوالوں سے بچے کی تربیت میں حصہ لیتے ہیں۔ بچپن کے بعد لڑکپن کا دور شروع ہوتا ہے جب بچہ سکول اور محلے سے آشنا ہوتا ہے، یہاں اُسے دوسروں سے ملنے اور اپنی صلاحیتوں کو از خود استعمال کرنے کے مواقع میسر آتے ہیں، یوں اُس کا ذہن تیزی سے نشو ونما پاتا ہے۔ بلوغت کا عرصہ اِس لیے نہایت اہم ہوتا ہے کہ اِس عرصے میں نوجوانوں کے ذہن میں پختگی آ رہی ہوتی ہے وہ پڑھنے لکھنے اور سوچنے سمجھنے کے لیے آزادانہ فیصلے کرنے کی صلاحیت حاصل کرنے لگتا ہے۔ جسمانی تبدیلیاں بھی اسی دور میں ہوتی ہیں۔ یہ انتہائی اہم دور ہوتا ہے اگر اِس مرحلے پر اُس کی تربیت میں کوئی کمی رہ گئی یا وہ کسی ایسی صحبت کا حصہ بن گیا جس میں غیر ذمہ دارانہ اور غیر اخلاقی رویے پائے جاتے ہیں تو اُن سے چھٹکارا پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ عمر کا وہ حصہ ہوتا ہے جس میں جو عادات بن جائیں ساری زندگی اُن سے الگ نہیں ہو پاتے اِس لیے اِس عمر میں دوستوں کے انتخاب میں بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ یہی احتیاط کامیاب مستقبل کی ضمانت ہوتی ہے۔

پاکستان میں اِس وقت سرکاری سیکنڈری اور ہائر سیکنڈری اسکولوں کی تعداد تقریباً دو لاکھ ہے جن میں 24 لاکھ بچے اور بچیوں اِس وقت زیرِ تعلیم ہیں اگر اُن بچوں کا بھی شمار کیا جائے جو سکول داخل ہونے سے محروم رہے یا ہائی سکول تک پہنچنے سے پہلے ہی سکول چھوڑ گئے تو ایسے نوجوانوں کی مجموعی تعداد کم و بیش کئی گنا زیادہ ہوگی۔ اسکولوں میں داخلہ پانے والے نوجواں اِس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ اُنھیں تعلیم و تربیت کا موقعہ میسر آ گیا ہے جس کے باعث وہ اپنی صلاحیتوں کو جلا بخش کر اپنے خاندان اور قوم و ملک کے لیے گراں قدر خدمات انجام دے سکتے ہیں۔ اِن نوجوانوں کو نہ صرف اپنی تعلیم پر بھرپور توجہ دینی چاہیے بلکہ باقی نوجوانوں (جو تعلیم سے محروم رہ گئے) کے لیے بھی ایسی راہیں تلاش کرنے کا سوچیں جن پر چل کر وہ بھی معاشرے کا مفید حصہ بن سکیں۔

## ہر طالب علم کو یہ جاننا چاہیے کہ:

ثانوی اسکول کی عمر کے دوران بچوں میں جسمانی، جذباتی اور شعور کی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہوتی ہیں اِس لیے یہ اُن کی زندگی کا بہت نازک دور ہوتا ہے۔ اُن میں دوستوں کے ساتھ جذباتی لگاؤ کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ جذبات میں بہہ کر نئے تجربات کر سکتے ہیں۔ اِس عمل کے دوران نوجوان

عقل کی ناپختگی، جلد بازی اور ناتجربہ کاری کی بنا پر مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ دوستوں کے دباؤ پر پُرخطر رویوں اور منشیات کے استعمال سے وابستہ ہو سکتے ہیں۔ اِس دلدل میں ایک بار پھنس جانیوالے مسلسل پھنستے ہی چلے جاتے ہیں۔ وہ اسی تک محدود نہیں رہتے بلکہ آگے چل کر طرح طرح کی غیر اخلاقی سرگرمیوں میں ملوث ہو سکتے ہیں جس کے نتیجے میں وہ ایچ آئی وی اور ایڈز جیسے خطرناک انفیکیشن یا بیماری سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

لیکن جن خاندانوں اور اداروں میں مذہبی اور اخلاقی اقدار کی تربیت دی جاتی ہے اُن کے بچے اپنی قوت ارادی سے نہ تو بُری عادتوں کا شکار ہو سکتے ہیں اور نہ ہی منفی رویوں کا اظہار کرتے ہیں۔ اپنی تربیت سے نوعمر افراد کو محفوظ اور بہتر زندگی گزارنے کی مہارتیں ملتی ہیں۔ اُنھیں اپنے اردگرد کے ماحول میں موجود خطروں کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کرتی ہیں اور تحفظ کا احساس دلاتی ہیں۔

## زندگی کی اِن مہارتوں میں:

- اپنی خامیوں کو قبول کرتے ہوئے اُن کو دُور کرنے کی کوشش کرنا۔
- اُن حالات یا مقامات سے دُور رہنا جہاں مہلک بیماریوں کا خطرہ ہو۔
- ہم عمروں کی طرف سے غیر اخلاقی اور غیر قانونی کاموں میں شامل ہونے کے

دباؤ کا مقابلہ کرنا۔

- ایسی جگہ جانے سے پرہیز کرنا جہاں غلط فیصلوں کے لیے دوستوں کی طرف سے دباؤ ڈالا جائے۔

**انکار کرنے کی ہمت پیدا کرنا:**

- نفسانی خواہشات کے بارے میں فیصلے جذبات اور جلد بازی میں نہ کیے جائیں۔
- حالات یا مسئلے کو اچھی طرح جاننا اور ضرورت پڑنے پر والدین، اساتذہ اور پڑھے لکھے خوش اخلاق دوستوں سے مشورہ کرنا۔
- اپنے اساتذہ اور والدین کے تصور کے مطابق اچھے کردار کا حامل بننا۔
- اسلامی اقدار پر عمل کرنا، بزرگوں سے مشورہ کرنا اور مثبت رویوں کو اپنانا۔
- صحت مند سوچ کے ساتھ ذمہ دارنہ روش اختیار کرنا اور نتائج پر نظر رکھنا۔
- مطالبوں اور چیلنجوں کا مقابلہ کرنا، پُر اعتماد رہنا اور صبر وضبط سے کام لینا۔

**اپنی صحت خاص طور پر HIV اور AIDS ایڈز کے متعلق مکمل معلومات حاصل کرنا کہ:**

- قدرت نے انسانی جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے خون کے سفید خلیوں کی صورت میں دفاعی نظام عطا کیا ہے۔ یہ دفاعی نظام خود کار ہے جب تک انسان اپنے عمل سے اسے نقصان نہ پہنچائے یہ عمدہ طریقے سے کام کرتا رہتا ہے۔
- HIV وائرس انسانی جسم میں داخل ہو کر انفیکشن پیدا کرتا ہے۔
- HIV وائرس جسم کے دفاعی نظام کو آہستہ آہستہ کمزور کرتا ہے جس سے ایڈز لاحق ہو جاتی ہے۔
- جسم کے دفاعی نظام کی ناکامی کے بعد جسم آسانی سے مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

**تو ایسی صورت میں؛**

- جسم میں عام انفیکشن اور بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔
- اِس وائرس سے متاثرہ افراد دوسروں کو یہ انفیکشن منتقل کر سکتے ہیں۔
- رفتہ رفتہ متاثرہ شخص موت کے قریب ہو جاتا ہے۔

**اگر چہ؛**

- یہ وائرس جسم میں کئی سالوں تک زندہ رہتا ہے۔
- اِس وائرس سے متاثر ہونے والے افراد کو عام طور پر یہ معلوم نہیں ہوتا کہ وہ انفیکشن کا شکار ہو چکے ہیں۔ جب تک خون کا ٹیسٹ نہ ہو اِس انفیکشن کی موجودگی کا علم نہیں ہوتا۔

**ایڈز کیا ہے؟**

ایڈز بیماریوں کے ایسے مجموعے کو کہتے ہیں جو ایچ آئی وی کے انفیکشن سے انسانی قوت مدافعت کے ختم ہو جانے پر ہر انسان کو لگ سکتی ہیں، مثلاً ٹی بی، نمونیہ، اسہال وغیرہ۔ یہ بیماریاں عام حالات میں علاج سے ختم ہو سکتی ہیں لیکن ایڈز کی موجودگی میں اور جسم کے دفاعی نظام کے کمزور ہونے سے یہی بیماریاں لاعلاج ہو جاتی ہیں اور انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔

**ایڈز کی علامات:**

- وزن میں تیزی سے کمی واقع ہونا:۔
- مسلسل بخار کا رہنا اور دوا سے افاقہ نہ ہونا۔
- شدید تھکن کا احساس۔
- مسلسل کھانسی کا رہنا۔
- بھوک کا ختم ہو جانا۔
- سرخ دھبوں کا نمودار ہونا۔
- بلغمی غدودوں کا بڑھ جانا۔

**ایڈز کیسے پھیلتا ہے؟**

متاثرہ فرد کے جسم کی رطوبت یا خون کسی صحت مند شخص کے خون کی گردش میں شامل ہو جائے تو یہ مرض دوسرے افراد تک منتقل ہو جاتا ہے۔ اس منتقلی کے ذرائع ہیں:۔

- غیر محفوظ اور غیر اخلاقی جنسی تعلقات۔
- متاثرہ خون اور خون کے اجزاء کے استعمال سے۔
- متاثرہ ماں سے بچے کو (حمل کے دوران، پیدائش سے پہلے اور بعد اور ماں کے دودھ سے)

**ایڈز سے کیسے بچا جائے:**

- غیر اخلاقی اور غیر محفوظ جنسی تعلقات سے پرہیز۔
- بغیر ٹیسٹ کے کسی مریض کو خون منتقل یا کسی عضو کی پیوند کاری نہ کی جائے۔
- متاثرہ فرد پر استعمال ہونے والے اوزاروں (جیسے، کان، ناک چھدوانے وغیرہ) کو استعمال سے پہلے صاف کرنا یقینی بنایا جائے۔
- HIV اور ایڈز سے متعلق درست معلومات حاصل کی جائیں اور اُن کے مطابق عمل کیا جائے۔
- نشہ کی تمام اقسام سے پرہیز کیا جائے۔

شعبہ نصاب، وزارتِ تعلیم،
حکومت پاکستان، اسلام آباد
تعاون واشتراک یونیسکو (UNESCO)
مارچ 2011ء